MI SISTEMA

LOS

AGENTES FISICOS

LOS PROCEDIMIENTOS PSIQUICOS

AL ALCANCE DE TODOS

COMO MEDIOS CURATIVOS

POR EL

Dr. Krumm Heller

MEDICO FISIOTERAPEUTA TITULADO

EN SUIZA Y ALEMANIA

ESTE LIBRO
SE ENVIA GRATIS

INSTITUTO FISIO-PSICO-TERAPICO

AVENIDA ISABEL LA CATOLICA, NUM. 34.

Tel. Ericsson, 1760.

MI SISTEMA.

LOS AGENTES FISICOS,

LOS

PROCEDIMIENTOS PSIQUICOS

AL ALCANCE DE TODOS

COMO MEDIOS CURATIVOS

POR EL

Dr. KRUMM HELLER.

UNICO MEDICO FISIOTERAPEUTA TITULADO

RESIDENTE EN MEXICO.

ESTE LIBRO SE ENVIA GRATIS.

1911.

TIP. GUERRERO HNOS.—3ª DE DONCELES, 81.

MEXICO.


Photo Chic
MEXICO

PROLOGO

QUERIDO LECTOR:

Voy á referirte la génesis de este libro: Soy enemigo acérrimo de todo aquello que trasciende á reclame, á bombo y platillos, porque estoy convencido de que tras estos medios de propaganda y mercantilismo se ocultan el engaño, la mentira, el chanchullo. Mi labor de médico honrado que ha conseguido formarse una clientela que le estima y le dispensa absoluta confianza, me vedaban seguir el camino tortuoso en el cual codicia, audacia é ignorancia sacrifican ciencia, verdad y justicia.

Todo hombre debe poner el cimiento en que descanse una vejez tranquila. Las leyes de la vida nos conducen irremisiblemente al dia en que las energías menguan, las luces de la inteligencia se opacan y, para entonces, hay que haber sabido preveer creando los recursos necesarios que nos permitan vivir con los recuerdos del pasado y la satisfacción del deber cumplido. Por fortuna para mí, he alcanzado tras 16 años de trabajo constante, ese cimiento de paz y tranquilidad y cuando pensaba retirarme del ejercicio activo de mi profesión, para consagrar las energías restantes á la meditación y al estudio, mis amigos, las personas á quienes mi sistema ha sanado y, sobre todo, mi conciencia, gritaron unánimes: ¡no retrocedas! no seas un egoísta! tu sitio se encuentra en la lucha por divulgar las verdades que has logrado conquistar, ¡trabaja! tu deserción será una cobardía, te debes á tus semejantes!

A estos argumentos mi razón contestaba: lo que llamáis, «mi sistema» no es mío, es una adaptación al medio que nos rodea, de los métodos curativos que siguen ó han fundado los amigos de la humanidad: Luis Kuhne, Kneipp, Lahmann, Bitz, Boehme, Felke, Platen, Prisnitz, Rikli, Canitz, Gerling, Lindner, Thure-Brandt, Disque, Sauter, Fische, Dunkermann..... los sabios que han llegado á entrever las leyes que rigen la vida. En mi sistema nada hay secreto, cualquier

hombre medianamente instruído puede seguir las huellas de esos sabios.

Mis amigos argüían: esas son disculpas de tu egoísmo; por insignificante que sea la parte realmente tuya no te pertenece, sus dueños son los que sufren, los que se encuentran agoviados por las enfermedades y explotados sin piedad por esa legión de vampiros, que comienzan por envenenar al niño con jarabes y drogas para hacerle dormir, continuando su odiosa tarea con elíxires, píldoras, gránulos, cápsulas..... todo un diccionario de terminajos inventados para explotar el dolor humano.

El abuso de las drogas es un cáncer que nos corroe y que, mientras las leyes encuentran la manera de evitarlo, es deber de todo ciudadano ilustrado combatir ese mal.

¿Duele la cabeza?—pues á tomar obleas ó píldoras que debilitan el corazón y perturban las funciones del cerebro.

¿Nos sentimos debilitados?—A tomar vinos y elíxires, por ironía llamados tónicos y cuyos resultados son el alcoholismo y la degeneración.

¿Nos encontramos deprimidos?—para eso existen las cantáridas, el fósforo, y demás explosivos que hacen estallar nuestro sistema nervioso.

¿Padecemos insomnio?—á tomar, bromuros, cloral, morfina, etc; los funestos narcóticos que nos llevan al manicomio.

Los argumentos de mis amigos no tenían réplica. El recuerdo de tantos y tantos éxitos obtenidos con la Fisioterapia, están fuera de duda. Poseo millares de cartas que atestiguan la bondad de mi sistema curativo: testimonios expontáneos que jamás han sido *pedidos por favor á un amigo*; casos en los que han fracasado los otros métodos curativos. Un enfermo que después de recurrir á eminencias médicas europeas y someterse á tratamientos costosísimos sanó en 15 días por medio de la Fisioterapia. Un joven que padeció ocho años ataques epilépticos llegando á ser una carga pesada para su familia y que trabaja en un comercio hace tres años, sin que haya vuelto, ni por asomo, á iniciarse un ataque. Una enagenada que recupera la razón después de 6 años de locura. Una coxálgica que con 6 meses de tratamiento sana del terrible mal y llega á tener el miembro enfermo en iguales condiciones que el sano. Los nombres de esos enfermos no me pertenecen, pero puedo justificar con su testimonio la verdad de lo que afirmo.

Además, la Fisioterapia va entrando, quieran ó no, en la práctica diaria de todo médico ilustrado. Los medicamentos heroicos encuentran la manera de penetrar en nuestro organismo por medio de la cataforesis. La ionización y sus curaciones sorprendentes ya tiene amplio campo de experimentación; sólo falta instituír el establecimiento dotado con todos los recursos que nos ofrece la Naturaleza para curar nuestros males, y á fundar esa institución consagraré mis energías. Un lugar en el hermoso valle de México, donde el enfermo se encuentre en las mejores condiciones de vida, en el que sea posible restablecer el equilibrio de todas las funciones del organismo y acumular energías para lanzarse con mayores brios que antes á la brega, á la lucha: que lucha y brega significan vida.

Y decidido á luchar comienzo con este libro, que ojalá encuentre la acogida que merece la intención con que ha sido escrito. La lectura atenta de él hará un médico, quien será un heredero de la hermosa labor de los sabios que nos han precedido en la tarea digna de los Dioses: aliviar el sufrimiento humano.

"¡El hombre puede todo lo que quiere, cuando lo que quiere es justo!"

DR. KRUMM HELLER.
(*Huiracocha*)

INDICE.

En mi libro titulado «Conferencias Esotéricas» que publiqué hace dos años, dije: "La Medicina debe ser un sacerdocio y no solamente un negocio, ella debe ser menos docta y más popular; que cada enfermo pueda conocer y juzgar cualquier enfermedad; y dirigir por sí mismo la curación por el medio que crea más lógico. Es decir, que debemos preparar á las personas para que cada uno sea un samaritano en el camino de la vida.

El estudio práctico de la Medicina debe formar parte de la educación, á fin de quitarle ese aire misterioso y oculto que la hace de la exclusiva propiedad de una clase privilegiada.

Toda práctica que no esté fundada sobre ideas accesibles al público, me parece enteramente irracional.

Es, pues, cosa necesaria que se divulgue, que se analice y se discuta todo cuanto hay de nuevo en el arte de curar y, sobre todo, los principios higiénicos, poniéndolos al alcance de las masas populares; que se invite á todo el mundo al estudio atento de la Naturaleza; que se escuche su lenguaje, á veces tan sencillo, otras veces velado; que se acepte á esa fuente como la más idónea y rica de información y también, hasta donde sea posible, se supriman en la educación médica popular los términos latino-griegos, toda vez que hay expresiones castellanas que los pueden traducir. La profesión del médico tiene por ideal legítimo el amor del hombre por el hombre y por la ciencia, ella debe estar reñida con toda ambición bastarda que, prostituyéndola, le hace ocupar un nivel tan bajo, como aquel en el que

hoy se encuentran las religiones idólatras, que han hecho del culto y de los dogmas el más vil de los comercios á que se puede dedicar el hombre que aun conserva los atributos de la razón y la voz salvadora de la conciencia.

La Medicina ó el arte de curar las enfermedades y propender á la perfección física y moral del hombre, es incompatible con todo sentimiento, con toda inspiración que no armonice con el altruísmo; pues no se puede amar esta ciencia sin sentir amor por los hombres, ya que su objeto es calmar sus dolores y enjugar las lágrimas de aquellos á quienes la eterna triunfadora amenaza arrancar un sér querido.

Estos preceptos han sido muy pocas veces cumplidos por la Medicina hasta què se vió renacer en Alemania la Fisioterapia, el más antiguo y eternamente nuevo método de curar.

¿QUE ES LA FISIOTERAPIA?

Contestaremos con la exposición concisa de los PRINCIPIOS ó VERDADES FUNDAMENTALES en que reposa la FISIATRÍA ó VERDERA CIENCIA DE CURARSE, enviada por la Sociedad Naturalista de Bunos Aires, y formada por el conocido higienista Antonio M. Massioti, al Congreso Médico Latino Americano reunido hace algunos años en la Capital Argentina:

1º El Universo es un todo armónico ANIMADO por dos elementos coeternos: FUERZA Y MOVIMIENTO, no habiendo substancia alguna perceptible que escape á esta LEY FUNDAMENTAL.

2º—Todos los fenómenos materiales, ORGÁNICOS É INORGÁNICOS obedecen al mismo principio de realidad persistente (substancia ANIMADA DE MOVIMIENTO resultante de su cualidad más íntima: LA FUERZA.)

3º—La existencia material, en cualquier forma, tiende á la conservación de SU ENERGIA (preponderancia de la fuerza).

4.º—La energía se manifiesta en dos sentidos diametralmente opuestos; ó sea, POSITIVO Y NEGATIVO.

5º—En la vida inorgánica, el primer sentido de la fuerza REUNE (cohesión, afinidad); el segundo, DISPERSA (disgregación, expansión planetaria, molecular, atómica, iónica).

6º—En la vida orgánica, el principio de la conservación de la energía (LA FUERZA) se halla TRANSFORMADO, aunque sea fundamentalmente el mismo; es decir, el que marca LA RESULTANTE de los dos sentidos de la fuerza (el positivo y el negativo).

7º—Por el primero, (sentido positivo de la fuerza), el sér tiende á CONSERVARSE (asimilación, nutrición); por el segundo, tiende á TRANSFORMARSE (desasimilación, desgaste, descomposición).

Es tan inegable que la fuerza de asimilación y desasimilación es la misma--positiva y negativa—TRANSFORMADA, que determina el ESTADO de los cuerpos inorgánicos, que en las FRONTERAS de uno y otro reino se confunden los tipos; siendo, para los partidarios de la teoría evolutiva, artículo de fe, la insensibilidad del PASO de los cuerpos inorgánicos á los seres organizados, como lo es asimismo, de los vegetales á los animales, y razón por la que, cuando hablamos de cuerpos organizados, nosotros nos referimos á los dos reinos.

8º—El predominio DETERMINANTE de la fuerza—el positivo ó el negativo—lo dan los agentes naturales que forman el MEDIO AMBIENTE—luz, calórico, substancias líquidas, sólidas y gaseosas.

9º—La energía vital de los seres orgánicos—animales y vegetales - tiene un máximum de expresión enérgica—crecimiento, - después del cual se inicia la declinación.

10.—En el primer período predomina la ENERGÍA del sentido positivo; en el segundo, la energía del sentido negativo, de la fuerza.

11.—La relación armónica de un sér—animal ó vegetal—con su ambiente de vitalidad, determina su estado normal—la salud;—la desarmonía, su estado anormal—la enfermedad.

12.—En la plenitud de la vida de la salud y del máximum de crecimiento,-el EQUILIBRIO de las fuerzas, positiva y negativa—asimilación y desgaste,—es perfecto.

13.—Los seres organizados tienen el servicio de las dos fuerzas, mejor dicho, sentido de la fuerza, ÓRGANOS de función determinada: unos tienden á la CONSERVACIÓN de la energía, otros á su TRANSFORMACIÓN.

14.—La actividad normal de los órganos positivos y negativos, la establece el medio-ambiente: luz, calor, electricidad, imantación. atmósfera, alimentación.

15.—La actividad anormal-desarmonía-puede ser total ó parcial; en el primer caso la resultante es la MUERTE VIOLENTA: en el segundo, la ENFERMEDAD.

16.—La enfermedad—en los animales y en las plantas—no termina, luego de iniciarse, si prevalece la DESARMONÍA parcial entre el sér y su medio ambiente.

17.—En los efectos saludables y enfermizos—normales y anormales, ó armónicos é inarmónicos del sér con su medio ambiente,—no hay difereneia esencial alguua entre vegetales y animales.

18.—Todo organismo, como todo cuerpo que ha perdido la dirección normal ó la evolución propia de su DETERMINANTE COEXISTENTE, la recupera, con mayor ó menor lentitud—si no está esencialmente lesionado,—colocado en armonía con su medio vital: luz, calórico, substancias sólidas, líquidas ó gaseosas, indispensables á su vitalidad.

19.—Cuando un organismo—como cualquier otro cuerpo del universo—colocado en condiciones de desarrollar su FUERZA POSITIVA, no lo hace POR SÍ, no hay artificio capaz de conseguirlo.

20-—La vida orgánica es una modalidad del movimiento universal, sujeta á los mismos PRINCIPIOS DE ARMONÍA QUE RIGEN LA MATERIA.

21.—La emotividad, como la motilidad, son á su vez TRANSFORMACIONES de la fuerza inicial que sirve de fundamento á la Gran Teoría de la UNIDAD y CORRELACIÓN de los elementos FÍSICOS, á que los seres orgánicos no pueden ni deben sustraerse.

22.—Los principios de armonía del sér humano, con su medio propio de vitalidad—como los de cualquier otro animal ó vegetal,—los determina, con PERFECTA CLARIDAD, su estado natural, relacionado con su ambiente físico-químico; como el de los cuerpos inorgánicos los determina la acción propia de los agentes que obran sobre ellos.

23.—Toda la ciencia de la salud, LA APLICA Y LA EXPLICA la Naturaleza, desde el hombre al infusorio, sabiendo en tal concepto, tanto éste—el infusorio—como Hipócrates ó Virchow.

24.—La FISIATRÍA es una parte de la Gran Teoría de LA UNIDAD Y CORRELACIÓN DE LAS FUERZAS FÍSICAS, y se propone explicar los fenómenos de la vida orgánica—en sus relaciones con la salud y la enfermedad—POR EL MOVIMIENTO UNIVERSAL, UNIFORME Ó VARIADO, á que están sujetos todos los cuerpos para su coexistencia, con los agentes físicos de su medio ambiente mundial.

No podréis objetar científicamente esta definición ó más bien exposición, en la que fijamos la base de la Nueva Ciencia; porque, para ello, tendréis que comenzar por negar los fundamentos del luminoso corolario de Newton acerca de la gravitación universal de la materia, y sobre el que reposa toda la racional é irrefutable Teoría, que explica lo mismo los fenómenos de la gravedad que los caloríficos, lumínicos, electro-magnéticos, etc., etc., en igual forma que los de la actividad interplanetaria é intermolecular que caen bajo el dominio de vuestros sentidos.

Y si no podéis negar esa grandiosa revelación fundamental al saber humano, ¿cómo podríais sustraer los míseros fenómenos, que ocurren en los seres organizados del minúsculo planeta que habitamos, al influjo determinante, esencial á esa magna concepción del genio? ¿Acaso porque entre los seres organizados se halla incluído el mentado Rey de la Creación, con su pintoresco caudal teológico y médico-quirúrgico?......

Solamente en un punto podríais objetar la grandiosa concepción, fundada en las leyes de Kepler y el corolario de Newton: y es la manera infantil de explicar la acción del Sol y los demás astros y planetas del universo visible, en relación con nuestro sistema nervioso. ¡El Sol, astro principal de un sistema planetario, permanentemente en ignición, para calentar é iluminar los míseros seres de la Tierra! ¡Los astros colosales radiando luz que invierte miles de años en llegar á la Tierra, para solaz de la visión humana. Nó, eso es absurdo. ¿No acabará la mente humana por encontrar más racional que el Sol impresione, obre físicamente sobre ó en la atmósfera terrestre, produ-

ciendo los fenómenos caloríficos, luminosos y electro-magnéticos que vitalizan los organismos de este planeta? ¿La Luna y las estrellas no se conducirán de una manera análoga, en relación con los fenómenos lumínicos que impresionan nuestra mísera retina?

25.—El máximum de recursos curativos á que puede aspirar la criatura humana, en caso de enfermedad, es la **reanimación natural**—tonificación, reconfortación—de sus órganos encargados del equilibrio de las fuerzas contrarias al desenvolvimiento positivo del organismo, y capaces de rehacer el predominio de aquél—la salud—hasta donde es posible, dentro de su ciclo evolutivo.

26.—La Nueva Ciencia de curar ha determinado ya, con mayor ó menor precisión, las reglas generales que se deben seguir para arribar á ese resultado, relacionándolas todas con el medio ambiente.

Para la FISIATRÍA, son PRINCIPIOS indiscutibles, esenciales y de fácil comprobación, respecto del sér humano—como de todos los organismos, animales y vegetales,—los siguientes, y que á vosotros, eruditos congresistas, os corresponde replicar, pero que no lo haréis, porque no podéis hacerlo, porque están dentro de las Ciencias Naturales, tan axiomáticos como para las matemáticas éstos, que fundan toda la ciencia por excelencia, la Ciencia de las verdades absolutas:

"El todo es mayor que la parte."
"Dos cosas iguales á una tercera, son iguales entre sí."
"El camino más corto entre dos puntos es la línea recta."

AXIOMAS DE LA FISIATRIA.

a.—El organismo en función es un todo armónico.

b.—Toda enfermedad es un EFECTO de la alteración funcional de la totalidad, particularizada en un detalle orgánico individual.

c.—La principal causa de las anormalidades de generación orgánica enfermiza, es la alimentación inadecuada, ó la que se

hace en proporciones y condiciones distintas á las que determinan la armonía del sér, ayudado por el instinto y el orden natural.

d.—Toda enfermedad incide en el aparato digestivo—raíz de la vida—cuando no comienza allí mismo.

e.—Las heridas, contusiones, etc., no son enfermedades; pero las inician por su acción nerviosa de reflexión inmediata sobre el aparato digestivo.

f.—Toda relación saludable se inicia normalizando las funciones digestivas.

g.—Mientras la lesión no es profunda, el aparato digestivo se rehace por sus medios propios de acción defensiva.

h.—La curación ó normalización orgánica definitiva la complementan la piel y el pulmón, colocados en condiciones higiénico-naturales.

La Medicina Oficial y la Higiene Artificial han estado y siguen estando profundamente equivocadas acerca de la manera de obrar de los agentes exteriores, especialmente la atmósfera, sobre el organismo. En relación con su medio ambiente atmosférico, no hay razón alguna, fundamental, que autoriza á diferenciar el sér humano de cualquier vegetal de los que nacen y crecen al aire libre, favorecidos por la acción directa del calor y la luz solar. Y así como ningún vegetal en condiciones de ambiente de vida normal se enferma por el influjo atmosférico, tampoco se enferman el hombre ni animal alguno de la creación.

i.—No hay mas que una enfermedad en la especie humana, como en el resto de los seres organizados. . . . animales y plantas.—y se cura de la misma manera: **fortificando por sus medios propios, naturales, la raíz de la vida,** y colocando la totalidad del sér en las mejores condiciones HIGIÉNICO-NATURALES con su medio ambiente—luz, calor, aire y substancias alimenticias ó nutritivas.

j.—La enfermedad única del hombre, como la de todos los seres organizados—animales y plantas—se manifiesta en dos formas distintas: con efecto indeterminado—malestar general—ó con efecto fijo y bien determinado—llaga, dolor, perturba-

ción nerviosa, circulatoria, ventral. cáncer, tubérculo, etc., etc. —La primera es crónica, general, LATENTE; la segunda, AGUDA, local. Puede existir la primera sin la segunda. pero jamás la segunda sin la primera.

k.—Los enfermos que no se curan, colocados en sus condiciones de higiene natural de alimentación y ambiente, no los cura nada ni nadie.

l.—Es erróneo que haya enfermedades incurables: sólo hay organismos irreparables, por la destrucción de órganos esenciales á la vida general de cada uno—animales ó plantas.

En este caso, los que no sucumben, no es porque lo impidan los medicamentos, sino porque el organismo ofrece una resultante de resistencia mayor que la—fuerza negativa—de la enfermedad.

m.—De un modo natural, es decir, colocando hábil y atinadamente el organismo en relación directa con sus agentes físicos naturales,—luz, calórico, electro-magnetismo, ambiente,—se pueden provocar las reacciones más enérgicas—crisis curativas, ó esfuerzos exponenciales de eliminación rápida de las substancias MUERTAS en fermentación—para todos los casos de enfermedad, absolutamente para todos.

Estudiaremos algunos de los factores principales de la Fisioterapia.

LA DIETA

Se observa frecuentemente que, salvo en caso de enfermedad estomacal, el médico se limita á dejar al enfermo una receta sin preocuparse de lo que el paciente come ó bebe, esto no debe ser; si para el hombre sano es de capital importancia el régimen dietético, para todo enfermo es indispensable la buena reglamentación de sus alimentos. Existen millares de casos en que un enfermo se cura años y no sanó porque se omitió prescribirle el tratamiento alimenticio adecuado, pero, no como sucede á veces que se aconseja al acaso un régimen alimenticio ó lo que es peor, inspirado en vulgaridades rutinarias. La químicoterapia sostiene la necesidad de ciertas substancias químicas para la curación de algunas enfermedades y nada más racional que

proporcionar esos medicamentos en los alimentos; tenemos cafeína en el café y ésta puede ser útil á Juan y perjudicial á Pedro, lo mismo sucede con la teobromina del chocolate, la capsicina del chile. las esencias de la mostaza, de la menta del toronjil, de la flor del azahar etc.; la lactosa de la leche, el ácido oxático del tomate, el cítrico del limón, el málico de la manzana, el arsénico y la vitelina del huevo, el yoduro del rábano, el sulfuro de alilo del ajo, la papaína del fruto del papayo, la pectina de algunos frutos: un tesoro inmenso de medicamentos.

Hay afecciones donde está indicado una ipernutrición y se le debe aconsejar al enfermo que coma bastante, otros deben abstenerse casi de todo líquido.

En mis quince años de práctica he podido comprobar que la mayor parte de las enfermedades del estómago sanan sin mas que un régimen alimenticio bien dispuesto.

Para la mayor comprensión del lector daremos la siguiente tabla del Dr. Beaumont, sobre la digestibilidad de algunos alimentos:

Alimento	Duración de la digestión		Alimento	Duración de la digestión	
	Hrs.	Mtos.		Hrs.	Mtos.
Arroz hervido	1	—	Carnero hervido	3	—
Manos de cerdo hervidas	1	—	Caldo de gallina	3	—
Callos	1	—	Sopa de judías	3	—
Huevos batidos crudos	1	30	Pelota de manzanas hervidas	3	—
Trucha salmonada, fresca, hervida	1	30	Bollo de maíz hervido	3	—
Sopa de cebada perlada	1	30	Magras de cerdo, asadas	3	—
Manzanas dulces, maduras, crudas	1	30	Ostras fritas	3	15
Venado asado	1	35	Cerdo fresco, salado, asado	3	15
Sesos hervidos	1	45	Carnero fresco, salado	3	15
Sagú ,,	1	45	Pan de maíz	3	15
Tapioca ,,	2	—	Zanahorias hervidas	3	15
Cebada ,,	2	—	Salchichas hervidas	3	20
Leche ,,	2	—	Manteca fresca	3	30
Hígados de buey, hervidos	2	—	Sopa de ostras	3	30
Huevos crudos	2	—	Buey fresco, magro, asado	3	30
Bacalao seco, hervido	2	—	Buey cocido con mostaza	3	30
Manzanas agrias maduras hervidas	2	—	Manteca fundida	3	30

Alimento	Duración de la digestión. Hrs.	Mtos.	Aimento.	Duración de la digestión. Hrs.	Mtos.
Col roja en ensalada ...	2	—	Queso añejo, fuerte, crudo.	3	30
Leche sin hervir..........	2	—	Caldo de carnero...	3	30
Huevos fritos..............	2	15	Pan de trigo tierno........	3	30
Pavo silvestre, asado......	2	18	Nabos hervidos............	3	30
,, doméstico, hervido....	2	25	Patatas ,, ...	3	30
Gelatina cocida...........	2	30	Huevos frescos, duros. ...	3	30
Pavo doméstico, asado....	2	30	Maíz verde, hervido con habichuelas	3	45
Anade silvestre, asado....	2	30	Remolachas hervidas......	3	45
Lechón asado.....	2	30	Salmón salado, hervido...	4	—
Cordero...	2	30	Buey salado, estofado.....	4	—
Liebre, carnes y legumbres recalentadas...	2	30	Ternera fresca, asada.....	4	—
Habichuelas.......	2	30	Pollo doméstico, asado....	4	—
'Spongecakes' tiernos, hervidos	2	30	,, ,, hervido ..	4	—
Chirivía cocida...........	2	30	Pato ,, asado....	4	—
Patatas asadas,..........	2	30	Caldo de buey con legumbres..	4	—
Col cruda........... ...	2	30	Corazón estofado	4	—
Meollo hervido............	2	40	Buey viejo, duro, salado, hervido............. ...	4	15
Pollo "fricasé"..........	2	45	Cerdo fresco, salado, estofado................	4	15
"Puding" de huevos y leche	2	45	Caldo de meollo...........	4	15
Carne de buey hervida....	2	45	Ternillas hervidas........	4	15
Manzanas ácidas, duras, crudas........	2	50	Cerdo fresco, salado, hervido...	4	30
Ostras frescas crudas.....	2	55	Ternera fresca estofada ...	4	30
Huevos escalfados.........	3	—	Pato silvestre asado	4	30
Perca frita................	3	—	Grasa de carnero hervida.	4	30
Buey magro á medio asar..	3	—	Col hervida.	4	30
"Beufsteak"	3	—	Cerdo, graso y magras, asado..................	5	15
Cerdo fresco, salado, crudo	3	—	Tendones hervidos........	5	30
Carnero asado............	3	—	Grasa de buey fresca [sebo] hervida.	5	30
Cerdo fresco salado, estofado...........	3	—			

LA HIDROTERAPIA.

El agua, en sus diferentes modos de aplicarla es uno de los métodos curativos más antiguos que se conocen. Los antiguos romanos tenían en letras doradas la inscripción sobre sus establecimientos balnearios "Ju balneis salus" en el baño está la salud, y efectivamente,

El agua, señores, que comienza por ser un átomo invisible de aire y vapor, después se convierte en gotas y acaba por ser un océano y cubrir la más vasta superficie del globo, es un signo indicador para el fisioterapéuta, que el agua es susceptible de una enorme variedad de aplicaciones, ya sea en vapor, en la forma fría ó caliente, en duchas, fajas, envolturas generales, ó también, tomada por las vías digestivas. En una obra publicada recientemente por uno de los médicos más famosos del Hotel de Dieu, de París, se lee:

"Las envolturas de agua fría son el único remedio matemático contra la fiebre tifoidea; con ese método le queda á esa cruel enfermedad nada más que el nombre, y el médico que no aplica el agua, es responsable de los fracasos."

Pero en todas las aplicaciones hidroterápicas no debe olvidarse que el agua opera incitando la fuerza vital, provocando la fuerza vital, provocando las reacciones naturales, pero puede ser contraproducente en las aplicaciones imprudentes.

Desde que el célebre abate Kneipp asombró al mundo con sus aplicaciones del agua fría mucho se ha abusado de este medio, y hay hoy día terapeutas fanatizados que quieren meter á todo mundo al agua fría, sin mayores precauciones, aquello constituye un abuso; yo, fuera de los baños de aseo, me limito á aplicaciones de envolturas parciales, chorros que cualquier cliente puede hacer en su casa sin mayores molestias, y con ello he conseguido curar casos que se tenían por incurables. Después del baño, conviene siempre emplear algo de gimnasia.

EL EJERCICIO.

La falta de movimiento es una de las causas de muchas enfermedades modernas; tranvías, coches, automóviles, trenes y mañana los aeroplanos no nos dejan ya mover y casi nos olvidamos de andar. El oficinista, con su cara pálida y sus manos raquíticas, hace un contraste notable ante el herrero fuerte y musculoso, debido á su constante ejercicio. Pruébese de poner un miembro en un aparato que lo inmovilice por algún tiempo y verá cómo no sólo se adelgaza sino que concluye por paralizarse.

Ahora, al ejercitar los diversos músculos del cuerpo, se ayuda poderosamente á la circulación de la sangre, á la nutrición y purificación del organismo entero. Por eso es conveniente que todo hombre que lleve vida sedentaria, monte á caballo ó haga caminatas á pie. Hay una ley universal, la de la "harmonía," la enfermedad misma, es la desharmonía en el funcionamiento de los distintos órganos y esa nos puede venir á consecuencia de la desharmonía que nosotros establezcamos en nuestra manera de vivir. Es necesaria, forzosamente indispensable, que haya un equivalente (harmonía) entre el trabajo intelectual y el material.

Me dirán muchos, pues á *mí* entonces me es ineludible estar enfermo; la lucha de la vida me obliga estar en mi oficina por 10 horas, salgo cansado y ¡salga Ud. á caballo á pasear! cuando sabe Dios, con qué ansias espero llegar á mi hogar y descansar. Pues para estos casos hay un reemplazo excelente: el Masage.

¿QUE ES EL MASAGE?

Un sistema curativo, tan viejo como el mundo y cuyos orígenes se encuentran en la naturaleza misma de la vida, tal es, en pocas palabras, una de las fuentes de salud y vida, que hoy, perfeccionada por medio de aparatos y procedimientos que la experiencia ha indicado, tratamos de vulgarizar, consecuentes con nuestro lema: "la Medicina no debe ser patrimonio de una clase privilegiada; el libro grandioso de la Naturaleza debe estar abierto para todos."

En el hermoso documento histórico, La Biblia, encontramos testimonios de la práctica del masage, desde Adán, que se frotaba cuando accidentalmente recibía un golpe, hasta los largos y complicados procedimientos empleados por los proveedores de mujeres de los sátrapas Asirios, quienes sólo encontraban digna á la mujer sabiamente preparada con años de masage. (Véase el libro de Esther).

Los griegos y romanos tenían en la más alta estima el masage, el gimanasio y las thermas fueron factores notables de sas civilizaciones, que produjeron los hombres más hermosos,

más inteligentes, más fuertes y mejor adaptados para la vida que haya producido la especie humana. (Hasta el día son causa de admiración de todo hombre culto las ruinas de las thermas de Caracalla).

En la India, en la China y en la América, el masage ha sido aplicado, como uno de los sistemas curativos que mayor éxito proporciona, por los sacerdotes, quienes enseñaban sus procedimientos á los curanderos.

Hipócrates, el genial padre de la Medicina, exigía á sus discípulos la práctica del masage.

Durante la Edad Media, los árabes, herederos transitorios, de los griegos, divulgaron el uso del masage entre los nobles; éstos fortificaban sus miembros y daban agilidad á sus cuerpos recurriendo al masage. La invención de la pólvora hizo caer en desuso, casi en el olvido, la junta de salud y fuerza hasta el siglo XVI, en que el genial Ambrosio Paré resucitó el masage, como indispensable para todo hombre que quiera serlo completo y tener *un alma sana en un cuerpo sano.*

Y, si el masage ha sido necesario para formar las variedades humanas seleccionadas que se han puesto á la cabeza del progreso humano; ¿qué diremos en el momento actual? El vértigo de la vida, del vapor y la electricidad, se apodera de nosotros desde la cuna; las máquinas se encargan de sustituir nuestros músulos; el teléfono sacude nuestras celdillas nerviosas; la fiebre del libro y de los negocios agota nuestro cerebro. El profesionista sale de las aulas neurasténico; el hombre ne negocios, siente á los 40 años que, en lugar de la plena virilidad, la vejez prematura marchita sus ensueños.

Los derroteros trazados por los educadores actuales son, salvo circunstancias especiales, de lugar y tiempo, los sabios preceptos de los educadores griegos: Perfeccionar la máquina hombre hasta elevarla al máximum de rendimiento natural y psíquico; pensar que no puede haber justicia, libertades, sabiduría, valor, patriotismo, disciplina, altruismo, en nn país en el que sus habitantes sienten sus cerebros y sus nervios aniquilados por la neurastenia, su sangre empobrecida por la anemia

sus músculos desquiciados por la miseria fisiológica, la vida en suma, soportada como un fardo.

¿Es posible modificar un organismo por medio del masage?

Las exigencias de la civilización actual, que pone en tensión constante nuestro cerebro y abandona casi por completo nuestros músculos, acumula nuestra sangre en determinados centros nerviosos que se agotan en breve tiempo como máquinas en las que se ha forzado el trabajo, y en cambio otros órganos se atrofian y degeneran como máquinas que no funcionan, y á quienes corroe la oxidación y entorpece el polvo, es el origen de muchas de nuestras enfermedades. Quitad la causa y desaparecerán los efectos. El que ha enfermado por la falta del movimiento que exige la naturaleza, no tiene otro medio que buscar alivio como efecto del movimiento.

Las enfermedades provenientes del exceso de trabajo intelectual son curables por medio del masage; éste, substituye ventajosamente á la gimnasia: media hora de masage, hábilmente aplicado, trae consigo un alivio que no se encuentra con cuatro ó más días de gimnasia.

El masage, manual ó hecho por medio de buenos aparatos, produce resultados sorprendentes. La piel apresura la eliminación de las laminitas epidérmicas próximas á desprenderse, tornándose flexible, transparente, matizada con un bello reflejo azulado y facilitando, *sobre todo*, la eliminación de los venenos elaborados por nuestro organismo, es decir, *disminuyendo* trabajo á los riñones.

La sangre adquiere mayores propiedades vivificantes, riega y nutre mejor los órganos, activa las funciones de los centros nerviosos. determinando una sensación de bienestar, de paz y tranquilidad que hace inclinar nuestro espíritu al bien, al altruismo, al trabajo.

Hayun sinnúmero de enfermdades originadas por el insomnio, en estos casos, el masage, unido á las aplicaciones de agua fría, es de un valor incalculable. Infelices de aquéllos que pretenden dormir recurriendo al cloral, á la morfina ú otro narcótico. Un sueño artificioso, lleno de angustia y sensación, de

cansancio y malestar, acompañados de entorpecimiento cerebral, dolores de cabeza, aburrimiento é ideas lúgubres al despertar, tal es el cuadro de la vida de esos desgraciados.

Al lado de los insomnes, se encuentran, como contraste, personas que siempre tienen sueño, individuos por lo general obesos, incapaces de concentrar la mente cinco minutos, ni aun en el asunto de mayor importancia, sin sentir que sus párpados se cierran. No sabemos cuál de estos dos extremos sea más molesto; pero el Masage puede reducir el peso en poco tiempo y hacer desaparecer el molesto fenómeno.

Otra afección que origina infinidad de males y de la cual existen también infinidad de enfermos, es el desarreglo de las funciones del intestino. Bien sabido es el prudente consejo de Voltaire: cuando vayas á solicitar algo de un personaje, infórmate primero con su ayuda de cámara de si ha funcionado satisfactoriamente el intestino del prócer. En caso de estreñimiento, bastan unas cuantas aplicaciones de masage para regularizar el intestino. El uso de drogas es notoriamente perjudicial; tras una mejoría aparente viene el efecto contrario, que es fatal.

El reumatismo sólo puede ser vencido por el masage ayudado de la electricidad.

Todavía nos queda un punto principal y es la aplicación del masage interno, inventado por el célebre Thure-Brandt, para las afecciones del útero.

Sabido es que los nombrados especialistas en las enfermedades de señoras consiguen algunas curaciones por medio del cuchillo: sin negar los sorprendentes adelantos de la cirujía moderna, este tratamiento causa pavor á los pobres enfermos y cuando se trata de falsas posturas del útero, la cirujía es impotente. Se han valido los médicos de unos aparatos de goma, una especie de anillos para poner artificialmente el útero en su lugar; pero eso, lejos de ser una curación, provoca nuevas enfermedades y preguntad á cualquiera señora que lleva semejante aparato cuánto molesta, cuánto duele; y es natural, la mujer es sumamente sensible en la parte sexual. El útero forma, se puede decir, una especie de estación central del sistema nervioso y,

de consiguiente, el estorbo de un cuerpo extraño ahí, afecta su estado de ánimo.

Conozco señoras que antes de casarse poseían un carácter jovial y alegre; después de casadas, al sobrevenirle un pequeño desvío al útero, cambiaron en absoluto, volviéndose intratable y un hogar que ofreció bellas esperanzas de felicidad, tornábase un infierno. El marido no comprende, le extraña el modo de ser de la cónyuge y no concibe que todo aquello proviene de un estado patológico.

La aplicación de ese masage es sumamente sencillo y sin molestias para la paciente. Así, para las señoras que antes no tenían otro remedio que la cirujía, deben probar el sistema Thure-Brandt, pues con algunas semanas de tratamiento se evitan operaciones dolorosas, costosas, y sobre todo, peligrosas.

LA ELECTROTERAPIA.

Nada más lógico ni más en consonancia con el actual espíritu del progreso humano, que aplicar la fuente inagotable de tantas maravillas, á la curación de los males que afligen al hombre. La Biología nos enseña las reacciones químicas tan complicadas que minuto á minuto se verifican en nuestro organismo bajo la influencia de la vida; que ésta, no es mas que el equilibrio de las fuerzas de que hablamos en otro lugar de este libro y, si la electricidad en sus distintas modalidades reina como soberana en los fenómenos bio-químicos ¿cómo no suponer que sea manantial inagotable de salud y bienestar?

Día á día la Electroterapia extiende más sus dominios en el campo de la terapéutica y podemos confiar en que el ensueño eterno del hombre, prolongar la juventud, será realidad cuando se lleguen á disipar muchos enigmas que aun permanecen en el mundo de lo ignoto.

El hombre tiene la edad que tienen sus arterias, sentó como axioma, uno de los fisiologistas que más han honrado la ciencia; la vejez aparece cuando la sangre no corre por conductos elásticos permeables. Si un niño nace con sus arterias endurecidas como resultado de vicios ó enfermedades de sus padres, ese niño es un anciano

La terapéutica química se declara casi impotente para regenerar nuestros vasos endurecidos. El yodo administrado sabiamente, el ácido láctico y alguna otra droga, daban esperanzas, á menudo defraudadas; en la Electroterapia, las corrientes d'Arsonval sí son capaces de regenerar nuestras arterias, modificando favorablemente los estragos del tiempo.

Pero no hay que pedir más de aquello á que es posible llegar científicamente. Y en este sentido, existen, desgraciadamente, dos causas de descrédito para la Electroterapia: la charlatanería y los electroterapéutas improvisados. Una terbeculosis en el tercer período no es posible curarla *en ocho días* por la electricidad, de igual manera que miente quien diga ser posible curar una blenorragia *en segundos* de electrolisis: y respecto á los médicos electricistas improvisados, no se debe esperar otra cosa que fracasos. Lo mismo que no se hace un cirujano ni un oculista de un día para otro, el electroterapeuta tiene que consagrar años al estudio. á la meditación y á la práctica de su especialidad, para poder dominar esa variedad de la madre Energía y aliviar los sufrimientos de sus semejantes.

La yonización. las corrientes galvánicas, las farádicas, la franclinización, alivian y curan un gran número de enfermedades; pero debemos huír del pequeño aparato que sólo males produce, y del individuo que no sabe lo que maneja y en quien la audacia, la codicia y la ignorancia ahogau la voz de la razón y la conciencia.

RADIOTERAPIA.

Curaciones maravillosas por los rayos solares.

Hace algunos años que en los establecimientos de fisioterapia ó terapia natural, se emplean los rayos solares como medios terapéuticos, con tan asombrosos resultados, que hoy por hoy preocupan estas curaciones á todos los médicos sin distinción de escuela y nacionalidad.

Kuhne fué uno que dió más popularidad á sus baños solares, cubriendo sus pacientes con una sábana mojada, al través

de la cual le influenciaban los rayos del sol; pero últimamente, después de ver los resultados de los rayos X sobre el Lupus y todas las heridas malignas, se le prestó más atención y á la fecha tenemos en Europa grandes establecimientos donde se hacen exclusivamente curaciones por los rayos del sol.

Si registramos la historia, vemos que estos procedimientos no son nuevos; Plutarco nos cuenta que Diógenes, el célebre ateniense, se recostaba al sol, según él para recuperar sus fuerzas perdidas, y Plinio nos dice que ese uso era general en los griegos.

Todos conocen el cuento de Diógenes, y como éste ponderaba el sol, cuando Alejandro el Grande lo visitó y le propuso pedirle algo, sólo le pidió que no le quitara el sol. Hipócrates, el padre de la Medicina, recetaba los rayos solares muy á menudo.

Aquí y en Sud América, encontramos los baños del sol mucho más antes aún, pues los Incas los usaban desde tiempos inmemoriales, según escribe el famoso autor de "El Imperio de los Incas" ¿y por qué no también? Todos los sabios están de acuerdo en atribuir al sol toda la paternidad de la tierra y todo lo que existe en ella, de ahí que algunos pueblos antiguos, tal como los Incas citados, llevaran su fanatismo muy justificado de saludarlo con oraciones y adorarlo como Dios; al sol paga tributo desde la nieve de la montaña hasta el metal que se esconde en las entrañas de la tierra; desde la gran ballena hasta el pequeño pólipo de los mares; desde el humilde musgo hasta el frondoso roble que adorna la vegetación y desde el gran elefante hasta la más pequeña agalla sobre la tierra, porque el sol es el centro, alrededor del cual giran los planetas y los séres animados; el sol es la vida, el sol es regenerador de cuanto existe; en una palabra, el sol representa para nosotros la naturaleza y nosotros somos simples átomos de esa naturaleza que nos anima, nos alienta y nos da calor.

La aplicación del baño solar es muy variado y no se vaya á creer que es una panacea para todo, no: es un medio grandioso y jamás aventajado por otro en el mundo, en casos determinados y particulares; así, por ejemplo, exclama el Doctor Schwe-

niger, él famoso Médico de Bismarck, después de haber presenciado el fracaso de los remedios en el cáncer en la garganta del padre del actual Emperador de Alemania. "Los baños de sol por medio de espejos es el único remedio seguro del cáncer y por no haberlo usado hemos perdido uno de los Emperadores más queridos de Alemania."

Un caso muy curioso del efecto de estos baños ví en un señor Woldemar Franke, en Santiago, ese señor muy popular entre los alemanes de esa Capital era un miope, cuya vista casi le impedía ejercer seguir su profesión de músico. Llegó á mí hace unos 6 ó 7 años una revista en que se recomendaba para los cortos de vista mirar el sol cuando sale por la mañana, lo que él hizo, resultando que el que ya no había podido encontrar anteojos bastantes fuertes, abandonó un número tras otro hasta ver con la simple vista y después hemos hecho apuestas para saber quién veía más lejos, y Francke, el antiguo miope, alcanzaba á ver más lejos que nadie.

Pruébenlo, es un remedio que no cuesta en la farmacia. Los que tienen muy difícil digestión, recostarse al sol después de las comidas. sombrándose, se comprende, la cabeza, y ojalá sólo tocara el sol sobre el estómago, cubriéndolo con un pañuelo mojado por 15 minutos: pruébenlo los que tienen heridas en las piernas, las cuales no han cedido á todas las pomadas, de exponerlas al sol, encubierta igualmente con un paño mojado. Si lo hacen, imitan á los perros que, cuando se enferman de una pata, se recuestan al sol y no comen hasta que no están bien. Pregunten á los estudiantes de Instituto de ensayos microbianos si dejan ciertos cultivos de microbios expuestos al sol, qué pronto los encuentra destruídos.

Sin ideas preconcebidas, sólo pido á los lectores que hagan la prueba de usar el sol como medio curativo y verán que nuestra escuela no engaña.

LA PSICOTERAPIA.

Queridos lectores: Sabemos qué es Materia. conocemos circunstancias que son contingentes de infinito número de fenómenos: el determinismo, que constituye el todo en una obser-

vación real, evidente, positiva; pero, ahora una pregunta: ¿cuántas cosas ignoramos, convencidos de que el hombre apenas ha comenzado á balbutir las primeras palabras del libro grandioso de la Naturaleza?

La influencia del estado moral sobre el físico abarca multitud de fenómenos apenas entrevistos.

El estado de depresión del ánimo, la tristeza, las inquietudes y temores que se experimentan sin razón, porque sí, por algo inexplicable, son fuentes de gran número de enfermedades para los humanos ¿cuántas veces se observa que un susto es el origen de diarrea, incontinencia de orina, amenorrea, etc. En una persona encolerizada el corazón late con fuerza y violencia, el rostro palidece y todos los órganos resienten la conmoción.

Si un gran disgusto se apodera de nosotros, la digestión se hace difícil, el apetito desaparece y no son raros los casos de demencia, sobrevenidos tras una exitación cerebral intensa.

Las grandes preocupaciones son causa de insomnios, congestiones cerebrales y aun la muerte. Bastaron doce horas de terrible angustia, para que el oro de los cabellos de María Antonieta se convirtiera en nieve.

Al contrario: el bienestar moral, la alegría, la fe, la hermosa virtud á que aludía el sublime Maestro, ayudan poderosamente á vencer las enfermedades más peligrosas. Es un hecho comprobado que el médico "entra por los ojos;" cuando éste simpatiza al enfermo le alivia, aunque recete papelillos conteniendo azúcar de leche.

Recuerdo un hecho que corrobora mis afirmaciones acerca del poder sujestivo del médico. Un cliente, íntimo amigo mío, me pidió le diera un abortivo. Se trataba de salvar la honra de una familia, evitar la desesperación y quizá la muerte de un padre esclavo del deber y de las leyes del honor y evitar el golpe que, con seguridad extinguiría la vida de una madre delicada, postrer vástago de vieja y altiva dinastía........¿qué hacer.... mi deber como médico era rechazar sin vacilaciones y con toda energía la proposición de mi amigo; pero ¿y el drama espantoso que se cernía sobre aquella familia á la que, por otra parte, yo

mucho estimaba? Las circunstancias especialísimas de aquel caso, me obligaban á buscar un medio.... hice unas píldoras con miga de pan y las puse en manos de mi amigo, diciéndole: que la señorita X..... tome esta droga; si el aborto no sobreviene, no sé más....

Al día siguiente mi amigo llegó desbordando gratitud y alegría, las píldoras dieron magníficos resultados; ¿qué obró en ese caso? ¡La fe! ¡Nada mas que la fe!.... O la autosugestión

Pero no todo el mundo se autosugestiona; pero casi todos están dispuestos á ser hipnotizados, y por eso el Hipnotismo es uno de los factores principales de la Psicoterapia; ya es conocido de todo el mundo, muchos de mis clientes han visto el curioso experimento que hago exteriorizando la sensibilidad de una enferma, traspasándole sobre su retrato y que al herir la fotografía con un alfiler, la paciente experimenta el dolor en su cuerpo, correspondienre á la parte herida. Para curar manías, como morfinismo, alcoholismo y hasta ciertos casos de enagenación mental, sólo puede ser curado por ese medio; pero lo que podemos esperar aún de esa ciencia, es mucho.

El Dr. Quackenhos cita un caso ocurrido en Junio de 1906, en el que dijo que salvaría la vida de una enferma que había sido deshauciada por los médicos.

"Su condición—agregó—era la misma que la de un sentenciado á muerte; temperatura 42 grados centígrados; pulso 160; respiración 60.

Los médicos asistentes se habían retirado como considerándola fuera de la más remota esperanza."

El se colocó á la cabecera de la enferma, y dijo:—"Adela, Ud. no puede morir; vuelva Ud.; tiene Ud. que hacer en la tierra. No se atreva á decir que es demasiado tarde. Recobre Ud. el inmediato dominio sobre sus funciones físicas y póngase Ud. bien."

En general—dice el Doctor—volvió la mentalidad confusa, la fuerza física reapareció y la muchacha se encuentra ahora perfectamente bien.

"En otros dos casos—prosigue el Doctor Quackenbos, un

juez distinguido y otros enfermos triunfaron de la muerte gritándoles al oído en el momento supremo de la disolución, un mandato imperativo de que volvieran en sí.

"El procedimiento será, además, aplicable en casos de ahogados, de choque, de envenenamiento por los gases ó por drogas narcóticas.

"Estamos literalmente á las puertas del descubrimiento. La Metafísica * parece destinada en la presente centuria, á demostrarnos la inmortalidad en un campo científico irrefutable, estableciendo los hechos y revelando las leyes de la telepatía y de la clarividencia."

El célebre histólogo español, Ramón y Cajal, autoridad médica de mundial renombre, demuestra en sus estudios que al engendrarse en nuestro cerebro una idea se desprenden instantáneamente moléculas de substancia gris que son reemplazadas por otras nuevas. Las afirmaciones del sabio español corroboran lo asentado por mí al hablar en mi primera conferencia de los experimentos de Lambard, que enseñaba un equivalente del trabajo espiritual con la labor física

La unidad de las fuerzas físicas nos enseña que calor, luz, magnetismo, electricidad, rayos alpha. beta. gama, X. N. son modalidades de la energía, y el concepto actual de la vida nos muestra que el pensamiento, la voluntad, el flúido anímico, y la fuerza psíquica, no son en esencia, sino denominaciones con que señalamos distintas vibraciones del éter ó lo que es lo mismo, manifestaciones de la energía.

La sugestión hipnótica, que todos conocen, creando formas reales ante los sujetos sonambúlicos, prueba la realidad objetiva de nuestras ideas ó pensamientos, y la transmisión de estos nos muestra que existe algo que vibra, que se mueve—Dos personas que están constantemente unidas llegan á uniformar sus funciones cerebrales de manera tan notable, que frecuentemente les ocurren pensamientos simultáneos, y si admitimos la exteriorización de la energía bajo las formas de sonido, luz, calor, e-

---

* Esta palabra se conserva, con el fin de relacionarla á fenómenos cuyas leyes generalmente desconocemos. El autor no admite la metafísica, véase sus Conferencias Esotéricas.

lectricidad, magnetismo, debemos admitirla, igualmente, para las funciones cerebrales que dan origen al pensamiento.

El organismo humano elabora bajo la influencia de ciertos estados de ánimo venenos terribles. El profesor Gates demostró que la ira es una enfermedad y que bajo su influencia el iracundo elabora principios tóxicos que elimina por los poros, la orina, el aliento. El citado profesor recogió convenientemente el aliento de un iracundo y lo inyectó á un hombre de carácter apacible, á un conejo y á un perro, éste y el sujeto incapaz de montar en cólera experimentaron una irritabilidad extraordinaria, que duró varios días; el conejo murió con todo el cuadro de un envenenamiento por la extrinina.

Pero si las malas pasiones, envenenan el cuerpo y el alma, todo aquello que significa bondad, amor al prójimo, caridad, en una palabra, todo lo noble y santo, producirá bienes, especialmente cuando se trata de aliviar enfermos.=Existe un medio poderosísimo para aumentar la fuerza curativa, la salud: la vida misma, me refiero á los

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

¡La respiración! la fuente esencial de nuestra vida! La función más importante de nuestro organismo y á la que hasta estos últimos tiempos se trata de dar en los pueblos cristianos la importancia que merece. Enseñar á respirar es enseñar á vivir; es acomular energía, bienestar, salud. La atmósfera y el éter en que estamos sumergidos—inmenso océano de fuerzas cósmicas del que, por medio de la respiración, tomamos la cantidad necesaria para sostener la vida.

Muchos fenómenos, que nos revelan los viajeros que han visitado la misteriosa India y que parecen inexplicables, no son otra cosa que manifestaciones del Hatha Yoga ó ciencia de la respiración.—Los fakires tienen poder para modificar los movimientos del corazón.-En París yo mismo he examinado uno que hacía subir á 120 por minuto los latidos del corazón y en seguida paralizaba sus movimientos á voluntad.

El lazo de unión entre la vida universal y la nuestra, es la respiración. El átomo de oxígeno, condensador de energía, es el elaborador constante de protoplasma, de células, que poseen la

fuerza capaz de desarrollar otras celdillas iguales que reparan constantemente las inútiles y envejecidas que desecha nuestro organismo.

La fuerza vital introducida en nuestro organismo por el oxígeno en ocho décimas partes y en 2 décimas por los alimentos, ha sido posible medirla, gracias al aparato inventado por el Dr Joire. Una aguja marca en un disco dividido en 360 ° la fuerza vital; el sujeto de quien ésta se desea medir coloca un brazo sobre un cojin, cerca del aparato. minutos despues, la aguja se desvía llegando á marcar en algunos individuos hasta 50 grados

A medida que un enfermo se agrava las indicaciones del aparato bajan; si el enfermo entra en convalescencia suben.

Los neurasténicos, sobre todos los dispépticos, no hacen funcionar el aparato, pero si se les sujeta á un régimen apropiado y, sobre todo, á ejercicios respiratorios, actúan sobre el instrumento.

En la respiración existe un tesoro de fuerza vital, pero es menester desarrollarla para conseguir que abandone los centros nerviosos, donde se encuentra al estado latente y exteriorizarla. —Esto sólo es posible conseguirlo por medio de la educación de la voluntad "La fuerza, no es ni gravedad, ni elecctricidad, ni afinidad: la voluntad, es la idea típica de la fuerza "(Brown.)"

Quince años de esfuerzo constante, durante los cuales he aprendido á exteriorizar mi fuerza vital con el fin de aliviar los sufrimientos de mis semejantes me autorizan para aconsejar el empleo de esa fuerza que todos tenemos en más ó menos grado. —Todo el mundo puede hacer la siguiente experiencia: Un enfermo se queja de dolor de estómago, arrojad vuestro aliento sobre el sitio del dolor y al mismo tiempo concentrad vuestra voluntad en la idea firme de sanarlo; el dolor desaparecerá.

La influencia de la fuerza vital exteriorizada puede transmitirse por medio del magnetismo—En los imanes es posible condensar esa fuerza y transmitirla á aquellos en quienes el equilibrio se rompe y languidece la manifestación complicada de la fuente de todo: La Energía y que llamamos Vida.

LA FUERZA VITAL.

Muy á la ligera hemos pasado revista á los principales fac-

tores de la Fisioterapia. Un estudio completo acerca de tan importante asunto exigiría muchos y muy gruesos volúmenes para ser tratada convenientemente; pero el lector ha podido formarse un juicio exacto, al juzgar cuán lógico, racional y sencillo es mi sistema. Aquél que, despojándose de prejuicios, lea mi libro comprenderá que todas las aplicaciones de la Fisioterapia tienden á un solo y exclusivo objeto: levantar, aumentar y excitar la fuerza vital y curativa del organismo, pero, ¿existe esa fuerza en el hombre? ó es una quimera, una ilusión, un bello espejismo que se desvanece tan pronto como se toca el juicio severo de la ciencia y del metodo experimental? *

Os he repetido en varias ocasiones que el libro más interesante, á veces difícil de leer, pero que otras veces nos habla con una claridad silabática: es el libro magno de la Naturaleza; observémoslo en su página referente al microcosmo ó cuerpo humano.

Un enfermo abandonado, allí, en el campo, sin recursos médicos, como están los felices animales, sana de una enfermedad por sí solo. ¿Quién lo sanó? La naturaleza del mismo ó la fuerza vital consciente. curativa y propia del organismo.

Andando por la calle se nos introduce un cuerpo extraño, á la nariz é irrita la mucosa; instantáneamente sobreviene un estornudo y lo expulsa.

Un pedacito de carbón se nos introduce en el ojo; inmediatamente la glándula lagrimal inunda el ojo para lavar y arrojar hacia afuera el cuerpo extraño que lo molesta. Una astilla introducida en el dedo es arrojada por el pus.

Un niño que fuma por primera vez recibe su castigo en forma de vómitos y de mareo, pues el estómago, al recibir la nicotina, no la tolera y trata de arrojarla.

Balas recibidas en el campo de batalla, que por medio de operaciones quirúrgicas no pudieron ser extraídas, se han encontrado, despues de muchos años, envueltas por una cápsula de tejidos fibrosos encarceladas, completamente inofensivas; pero donde llega nuestro asombro á su colmo y donde vemos con una claridad patente la fuerza y reacción vital, es en la obra de

* Conferencias esotéricas del mismo autor.

la *fagocitosis*, nombre con que señalamos la propiedad que tienen los glóbulos blancos, de destruír un gran número de microbios, como lo son los *estreptococus aurios* y *albus* y una enorme diversidad de gérmenes nocivos. Aquellos seres parecen concientes, pues como un ejército al toque de ataque se lanzan á una batalla encarnizada, como impulsados por un grito: vencer ó morir: y resultan vencederes ó vencidos, según el poder vital ó químico-táxico de la célula.

Leed, señores, las nociones Anatomo-fisiológicas de mi ínclito amigo, el Doctor Juan N. Arriaga, para ver qué ciudad tan maravillosa es el cuerpo humano; esa correlación tan sublime y admirable que nos pudiera servir de ejemplo para fomentar la solaridad universal: órganos lesionados ó inutilizados son ayudados por otros de iguales y semejantes funciones: el pulmón que está encargado de introducir el oxígeno en la sangre y de expeler el ácido carbónico y el nitrógeno, cuando por cualquiera causa la sangre no recibe ese elemento de materiales azoados por los vías digestivas. el pulmón se lo proporciona.

Un riñón en sus trabajos es reemplazado por otro; en fin, el organismo busca todos medios apropiados de defensa y de reacción curativa.

Y ¡qué ejemplos tan maravillosos nos muestra la serie animal, de lo que es esa ley de defensa y reacción! Cortad una lombriz por la mitad. y en lugar de matar una tendréis dos; amputud un miembro á una lagartija, el esfuerzo de reacción curativa fabricará ese miembro tan complicado como el de un ser humano. Queréis daros cuenta de la potencia del flúido vital, bastará cortar la cabeza á una tortuga y aquella seguira viviendo semanas.

En el hombre no existe ese poder en grado tan elevado, pero sí puede ser suceptible de centuplicarse el que posee por medio de la educación de la voluntad; al recibir la bofetada que el verdugo dió á la cabeza de Carlota Corday, los ojos de la matadora de Marat se clavaron como dos puñales en el alma del cobarde, quien murió loco.

La plasmogenia, esta ciencia nacida ayer y que tantas esperanzas deja entrever para el porvenir, será la que se encargue

de acabar muchos puntos obscuros de la energía vital; vuestro sabio compatriota, Don Alfonso L. Herrera, digno heredero de un nombre glorioso en los anales de la Ciencia, ha logrado hacer progresar, la de la creación de la vida, con descubrimientos, fruto de años de estudio y meditación; quizá muy pronto llegase á la meta de sus esfuerzos que tanto deberán influir en el progreso humano.

¿A QUIENES CONVIENE LA FISIOTERAPIA?

Por lo que hemos expuesto, se comprende la importancia capital de los agentes físicos y psíquicos como equilibradores constantes de la vida. En realidad siempre nos encontramos bajo su influencia bienhechora é inconscientemente aplicamos estos agentes. La madre que, en un arranque de supremo dolor, estrecha á su hijo contra su pecho, aplica la psicoterapia, y ¿cuántas veces el infante que agoniza vuelve á la vida influenciado por la voluntad exteriorizada de una madre á quien se desgarra el alma? ¿No habéis observado que después del milagro la mamá se desploma sin fuerzas, aniquilada, y al día siguiente se queja de dolores en todo el cuerpo? Es que ha dado la vida por segunda vez á su hijo; es que agotó su reserva de flúido vital, y hay que rehacerlo; siente que sus pulmones necesitan aire y sin darse cuenta, procura por medio de profundas expiraciones é inspiraciones almacenar en sus centros nerviosos la esencia de la vida. Generalmente en la niñez se encuentra el máximun de la fuerza curativa en su grado de potencialidad más elevado, y basta en muchos casos un ligero esfuerzo de una voluntad firme para producir magníficos resultados. Toda madre debería estar suficientemente instruída en Fisioterapia para ahorrarse tiempo, dinero y, sobre todo, para no comprometer la salud y el porvenir del fruto de su amor. Haced una prueba: si un niño tiene calentura, que la madre coloque su mano en el sitio llamado vulgarmente, boca del estómago, del enfermo y verá cómo baja la temperatura, siempre que la mamá concentre su espíritu en la idea firme de aliviar al niño.

En los jóvenes, la Fisioterapia es un gran recurso para aliviar y sanar, sin molestias ni drogas y sin faltar á sus labores. Los ejercicios respiratorios y el masage no distraen sino un

tiempo de que se puede disponer en cualquiera circunstancia de la vida.

Las mujeres en cinta, sólo grandes beneficios pueden esperar de los agentes físicos, aplicados convenientemente y en ningún caso podrán dañar al producto de la concepción. En beneficio de ellas, ponemos la siguiente tabla:

Fecha de la última menstruación.	Día en que se notó el primer movimiento del feto.	Fecha probable del nacimiento	Fecha de la última menstruación.	Día en que se notó el primer movimiento del feto.	Fecha probable del nacimiento.
1 Enero	21 Mayo	8 Obre.	6 Julio	23 Nbre.	12 Abril
7 ,,	27 ,,	14 ,,	12 ,,	29 ,,	18 ,,
13 ,,	2 Junio	20 ,,	18 ,,	5 Dbre.	24 ,,
19 ,,	8 ,,	26 ,,	24 ,,	11 ,,	30 ,,
25 ,,	14 ,,	1 Nbre.	30 ,,	17 ,,	6 Mayo
31 ,,	20 ,,	7 ,,	5 Agosto	23 ,,	12 ,,
6 Fbro.	26 ,,	13 ,,	11 ,,	29 ,,	18 ,,
12 ,,	2 Julio	19 ,,	17 ,,	4 Enero	24 ,,
18 ,,	8 ,,	25 ,,	23 ,,	10 ,,	30 ,,
24 ,,	14 ,,	1 Dbre.	29 ,,	16 ,,	5 Junio
2 Marzo	20 ,,	7 ,,	4 Sebre.	22 ,,	11 ,,
8 ,,	26 ,,	13 ,,	10 ,,	28 ,,	17 ,,
14 ,,	1 Agosto	19 ,,	16 ,,	3 Fbro.	23 ,,
20 ,,	7 ,,	25 ,,	22 ,,	9 ,,	29 ,,
26 ,,	13 ,,	31 ,,	28 ,,	15 ,,	5 Julio
1 Abril	19 ,,	6 Enero	4 Obre.	21 ,,	11 ,,
7 ,,	25 ,,	12 ,,	10 ,,	27 ,,	17 ,,
13 ,,	31 ,,	18 ,,	16 ,,	5 Marzo	23 ,,
19 ,,	6 Sebre.	24 ,,	22 ,,	11 ,,	29 ,,
25 ,,	12 ,,	30 ,,	28 ,,	17 ,,	4 Agosto
1 Mayo	18 ,,	5 Fbro.	3 Nbre.	23 ,,	10 ,,
7 ,,	24 ,,	11 ,,	9 ,,	29 ,,	16 ,,
13 ,,	30 ,,	17 ,,	15 ,,	4 Abril	22 ,,
19 ,,	6 Obre.	23 ,,	21 ,,	10 ,,	28 ,,
25 ,,	12 ,,	1 Marzo	27 ,,	16 ,,	3 Sbre.
31 ,,	18 ,,	7 ,,	3 Dbre.	22 ,,	9 ,,
6 Junio	24 ,,	13 ,,	9 ,,	28 ,,	15 ,,
12 ,,	30 ,,	19 ,,	15 ,,	4 Mayo	21 ,,
18 ,,	5 Nbre.	25 ,,	21 ,,	10 ,,	27 ,,
24 ,,	11 ,,	31 ,,	27 ,,	16 ,,	3 ,,
30 ,,	17 ,,	6 Abril			

Para los ancianos, la Fisioterapia es la esperanza de rehacer las perdidas energías. Las arterias y venas, endurecidas por la cal que se deposita en ellas, sólo pueden recobrar sus propiedades normales por medio de la Electroterapia, que simboliza el elíxir de la vida del Fausto de Goethe.. Sin exageración creo honradamente que todo padre de familia debería someterse, después de los 50 años, á las corrientes de alta frecuencia. para evitar los peligros de la arterio-esclerosis que son una amenaza constante para la tranquilidad de una familia, á quien la muerte súbita del jefe de ella ó su inutilización, hunden quizá, en la miseria y en la desgracia.

¿COMO TRATAREMOS A LOS ENFERMOS QUE HABITAN FUERA DE LA CAPITAL?

Tomaremos un ejemplo con la consulta que nos hizo Don F. de T. quien nos escribe del Saltillo, Coahuila.

Nos dice que desde hace años sufre del estómago; padeció ciertas úlceras de carácter secreto; cree que su mal reconoce por origen el abuso de las bebidas alcohólicas. Actualmente está bajo la influencia de un tratamiento mercurio-iódico que le ha traído la inflamación de las encías. (Estomatitis).

Padece, además, extreñimiento, el cual se ha modificado bajo la influencia del yoduro y el mercurio, llegando á funcionar más de lo regular su intestino,

Sufre insomnios que le agotan. ha perdido el apetito, se encuentra en tal estado de irritabilidad y tensión nerviosa, que las personas que le tratan. creen que sus facultades intelectuales padecen algún trastorno.

Al menor cambio atmosférico siente dolores como puñaladas en las piernas y en el estómago y su médico le asegura que se encuentra en los prodromos de la ataxia locomotriz.

Tiene 34 años, y á pesar de esa edad, sus facultades viriles casi no existen, y cuando intenta ejercerlas sufre un infierno, porque moral y físicamente experimenta dolores, decepciones y angustias, que le hacen pensar en el suicidio.

¿Qué tiene nuestro enfermo? Ante todo, sífilis, luego es

resultados de un tratamiento mal instituído y, en seguida, las consecuencias de lecturas de LEER!!! inoportunas y de la torpeza del médico, al agobiar el espíritu del enfermo con pronósticos terribles.

Este es un caso de aquellos que se creen fatales y en los que, la Fisioterapia ayudada poderosamente por el régimen alimenticio y una medicación apropiada, inofensiva y lógica han triunfado en toda la línea. El tratamiento es bien sencillo; helo aquí:

Primero. Alimentación. Exclusivamente vegetal: potajes harinosos; frutos maduros de todas clases; puré de legumbres, cacahuates; 4 huevos frescos batidos en cantidad regular de agua; espárragos mañana y tarde. Un paño mojado en agua caliente colocado por media hora en la *boca dol estómago*, después de los alimentos. Dos veces por semana un baño de vapor y diariamente baños de asiento, seguidos de fricciones prolongadas en el bajo vientre.

Gimnasia respiratoria, dilatando el bajo vientre y en seguida el pecho. Al acostarse, frotación con una tohalla áspera, humedecida en agua salada, en las piernas y espina dorsal. El enfermo se aplicará un imán vitalizado sobre la región pubiana (vulgarmente empeine)

¿POR QUÉ HEMOS INSTITUÍDO ESTE TRATAMIENTO?

1º Alimentación vegetariana. El estómago de nuestro enfermo debe encontrarse fatigado, las glándulas secretoras del jugo gástrico no es posible que funcionen tanto por el alcohol de que abusó el paciente, como á causa de las drogas que ha ingerido. Los vegetales reducen al mínimun el trabajo del estómago y, además, favorecen los movimientos del intestino, gracias al volumen considerable que dejan como residuo. Los espárragos que se recomendó comiera, contienen un alcaloide, la asparragina, diurético poderoso que apresura la eliminación por la orina del mercurio y demás drogas que han contribuido á minar la salud de ese hombre. Los frutos contienen ciertos ácidos que excitan el intestino y, además, apresuran la eliminación del óxido de calcio. Los cacahuates contienen un aceite alimenticio, que fatiga muy poco al hígado por encontrarse emulsionado y

además, facilita los movimientos peristálticos del tubo digestivo, pudiéndose agregar que el cacahuate tiene un principio que normaliza las funciones generadoras.

Los cuatro huevos contienen una cantidad tal de albumina que probablemente una parte se eliminó por el riñón, excitando este órgano y apresurando la eliminación del mercurio; en la yema, el cerebro del enfermo encontró un poderoso tónico: la becitina y el organismo, en general, una dosis de arsénico animalizado que mucho contribuyó al restablecimiento de las fuerzas del paciente.

El paño caliente sobre el epigastrio (boca del estómago) es un poderoso coadyuvante de la digestión, que como todas las fermentaciones se facilita con una temperatura moderada; además, rebaja las fibras de manera tan apropiada, que hace funcionar esos resortes sin estropearlos.

Dos baños de vapor apresuran la eliminación del mercurio y mantienen la piel en un funcionamiento perfecto.

Los baños de asiento seguidos del masage del vientre, provocan el movimiento regular del intestino y tonifican sus fibras.

El ejercicio respiratorio estimula los cambios respiratorios, facilita las combustiones y acumula energía en los centros nerviosos.

La frotación enérgica, con el lienzo áspero mojado en agua salada, previene las degeneraciones de la médula estimulando su nutrición.

El uso del imán vitalizado fortalece los órganos de la generación, sin provocar en ningún caso excitaciones fatales seguidas de profundas depresiones. El fluído magnético se encuentra en estos imanes llevado á un grado de potencia que es una fuente de energía, regeneradora de las fuerzas vitales.

Los resultados de nuestro tratamiento, al decir del enfermo, han sido sorprendentes; nos escribe que se siente día á día más fuerte; los negros pensamientos que ha poco ensombrecían su espíritu, han sido reemplazados por un soplo vivificador lleno de fe en el porvenir.

El caso citado con tanta minuciosidad es sólo un ejemplo,

Para nosotros no hay enfermedades, hay enfermos y cada uno de ellos exige un tratamiento apropiado.

Nuestro sistema de curación es esencialmente ecléctico. No vituperamos el empleo de ningún medicamento, pero sí protestamos del abuso de tantas y tantas drogas que han llevado á la tumba á millones de millones de seres humanos.

El iodo, el arsénico, el ácido cianhídrico, los alcaloides más enérgicos, son manantiales de salud, cuando son administrados en las dosis y formas apropiadas. ¿Quién duda en la actualidad del buen resultado del arsénico, cuando se encuentra combinado en una molécula, en que sus propiedades tóxicas casi desaparecen quedando sólo la acción benéfica del metaloide?

Los enfermos de la capital serán atendidos personalmente por el que subscribe. Nuestro Instituto posee un arsenal completo que lo pone á la altura de cualquiera instalación similar en Europa.

HONORARIOS.

Querido lector:

Vamos á terminar con un asunto de capital interés para tí: como he dicho en el Prólogo de esta obra y repetido en otras ocasiones, no soy comerciante, sino sacerdote en Medicina: pero es justo que cada uno tenga en esta vida una retribución, y en el caso presente, ésta es, no digamos equitativa, insignificante en proporción del beneficio recibido, y digo recibido, porque *sólo paga el que sana.* Lema que he sostenido desde que soy médico, y esto hace 16 años.

Los honorarios en el Instituto serán convencionales pero, en todo caso, *la mitad de los que se cobren en no importa cual establecimiento particular*.

Los enfermos de los Estados

"Sólo paga el que sana."

Un tratamiento sencillo y completo para una enfermedad, que no necesite un estudio especial sólo cuesta tres pesos.

Los casos en que es indispensable un estudio especial y el empleo de un imán vitalizado ó de alimentos preparados

en el Instituto, y además, el enfermo tiene derecho á consultar siempre que lo juzgue conveniente, cuestan diez pesos, garantizando la curación. Al enfermo que no tenga resultado satisfactorio se le devuelve honradamente su dinero. Hasta los enfermos que no posean recursos pecuniarios, podrán curarse con sólo el gasto de cinco pesos.

—¿Cómo? De la siguiente manera: Es razonable creer que todo enfermo, que ha sanado por un procedimiento cualquira, recomiende á su médico, y esto sin que se le advierta. Nosotros recompensamos ese servicio, tan fácil de hacer, devolviéndole por giro postal 5 pesos, si ha enviado 10, ó el valor íntegro de su primera consulta, si ésta fué sencilla, con sólo que el enfermo procure que otros dos nos consulten, y estos, á su vez, pueden aprovechar esa concesión.

Nuestro objeto es popularízar en toda la República la Fisioterapia, el sistema curativo que es sin disputa el salvador de la humanidad, el único racional, lógico y más en consonancia con las leyes de la vida.

¿Qué enfermo decepcionado que ha gastado inútilmente grandes cantidades de dinero no intenta curarse mediante el gasto ínfimo de 3, 5 ó 10 pesos, cantidad cuyo valor recibe centuplicado al recuperar el tesoro más preciado: la salud?

El Dr. hace visitas á domicilio, siendo los horarios 3 pesos.

El departamento de correspondencia por correo está bajo la dirección del Dr. Krumm Heller. Escriban con toda claridad la dirección del enfermo.

Querido lector: si estás enfermo, no vaciles, no te entregues al esceptisismo, ten fe en que sanarás, en que sentirás la dicha de la alegría de la vida. Querer es poder, y concluyo con la frase de uno de mis libros:

"El Hombre puede todo lo que quiere, cuando lo que quiere es justo."

Consultas en 5 idiomas.

Instituto Fisio-psico-terápico.
Avenida Isabel la Católica, núm. 84.